



## **Wymiana siebie na innych** *Dalajlama Gendun Gjatso*

Kłaniam się do lotosowych stóp Atiśi, który jest jednym z niedościgłym Tsongkhapą. W prostych słowach wyłożę tu esencję ich nauk, czyli medytację konwencjonalnej i ostatecznej bodhicitty.

### Medytacja bodhicitty konwencjonalnej

Praktyka bodhicitty konwencjonalnej – pragnienia osiągnięcia Stanu Buddy, aby najlepiej służyć wszystkim czującym istotom – zaczyna się od medytacji miłości i współczucia, które stanowią postawę fundamentalnej techniki dawania i brania.

Usiądź wygodnie na poduszce medytacyjnej i wizualizuj przed sobą matkę z tego żywota. Wyobrażaj sobie, jak niemal dziesięć miesięcy nosiła cię pod sercem, cierpiąc rozmaite trudy i niewygody. Gdy wydawała cię na świat, rozdzierała ją nieznośny ból, ale miała go za nic. Kiedy wreszcie opuściła łono, pokryty śluzem i krwią, brzydki i bezbronny jak robak, wzięła cię w ramiona, przytuliła do piersi, napoiła mlekiem i ogrzała własnym ciałem, a potem, nieodmiennie uśmiechnięta, zrywała się noc w noc, żeby cię nakarmić, otrzeć nos i pośladki. Wolałaby sama zaniemóc i umrzeć niż oglądać twoją chorobę i śmierć. Później oddawała ci wszystko, co zdawało się jej za dobre dla niej samej i dla innych ludzi: najlepsze kaski, najmiększe i najcieplejsze tkaniny. Nie było rzeczy, której by dla ciebie nie zrobiła nawet za cenę okrycia się hańbą. Nie dbając o własne powodzenie w tym i następnych żywotach, myślała tylko, jak zapewnić ci szczęście, wygodę i dostatek. Nie koniec na tym. Spotkanie nauczycieli oraz możliwość studiowania i praktykowania świętej Dharmy – a co za tym idzie, osiągnięcia spokoju i szczęścia w tym życiu i po nim – także zawdzięczasz wyłącznie jej dobroci.

Praktykuj w ten sposób, dopóki nie poczujesz – przepelniony miłością i radością na samą myśl o niej – że jest ci najdroższa na świecie. Następnie wyobrażaj sobie, że jej ciało i umysł przygnięta straszliwe brzemię cierpienia narodzin, starości, choroby i śmierci, że zupełnie bezradna wędruje w zaświaty, mogąc odrodzić się w piekle, pośród zwierząt lub duchów. Jeśli poświęcisz temu wystarczająco dużo czasu w należyтым skupieniu, obudzisz w sobie współczucie podobne do rozpaczyci rodziców na widok płonącego żywca jedynaka.

Pomyśl wtedy: „Kto ma jej dać to, czego potrzebuje, i chronić od złego? Kto, jeśli nie ja?”

Co dokładnie jej doskwiera? Cierpienie i negatywności. Pierwsze bezpośrednio, drugie pośrednio. Powiedz więc sobie: „I właśnie przed tym muszę ją chronić”.

Wyobrażaj sobie, że wdychając, wciągasz wszystkie cierpienia i problemy wraz z całą negatywną karmą i truciznami umysłu (takimi jak pragnienie i złość), czyli przyczynami przyszłego bólu. Opuszczają one jej ciało i umysł, wnikając w ciebie w postaci wdychanej czarnej chmury. Poczuj pewność, że w ten sposób całkowicie uwolniła się od cierpienia i jego przyczyn.

Co z kolei dobrze jej służy? Szczęście i dobroć, pozytywna karma. Pierwsze bezpośrednio, druga pośrednio. „To zatem muszę jej zapewnić”. Wyobrażaj sobie, że wydychasz białą chmurę szczęścia i dobroci, które wynikają w jej serce, przynosząc niewysłowioną radość i prawość oraz wiodąc wprost do Stanu Buddy.

Później zastąp matkę przyjaciółmi i krewnymi, którzy nieraz byli twoimi równie kochającymi rodzicami. Wszyscy jednakowo ci matkowali, zasługują więc na identyczną miłość i wdzięczność. Rób to tak długo, aż na myśl o nich będziesz czuł radość i ciepło.

Potem wyobrażaj sobie, że pozbawieni szczęścia, muszą znosić niewyobrażalne cierpienia. Obudziwszy w sobie autentyczną miłość i współczucie, przystąp do opisanej już praktyki dawania i brania.

Kiedy się to uda, pomyśl, że masz przed sobą człowieka, którego nie lubisz, przyjaciela i kogoś obcego, czyli niebudzącego żadnych emocji. Choć możesz tego nie pamiętać za sprawą śmierci, odrodzeń i okresów między nimi, każda z tych osób wielokrotnie była twoją matką, obdarzając cię taką samą dobrocią, na wszelkie sposoby wspierając i chroniąc.

Znów obudź w sobie miłość i współczucie, praktykując następnie dawanie i branie.

Potem rozmyślaj, jak żywot za żywotem wszystkie czujące istoty w sześciu światach były ci nieraz matkami. Rozbudziwszy miłość i współczucie, praktykuj dawanie i branie. Wdychając, bierz na siebie wszystkie cierpienia: gorąco i ziąb piekieł; głód dręczonych duchów; męczarnie i przerażenie zwierząt; narodziny, choroby, starość i śmierć ludzi; bezustanne zmagania półbogów i subtelną nieznośność egzystencji bogów. Wydychając, dawaj im to, czego potrzebują: ciepło zziębniętym, ukojenie poparzonym, strawę spragnionym i tak dalej.

Na koniec wizualizuj przed sobą wszystkich wrogów i krzywdzicieli. Rozmyślaj, jak zaślepieni niewiedzą, za sprawą kolejnych narodzin, zgonów i interwałów między nimi niepomni, że raz po raz byliście sobie nawzajem matkami, popychani karmą oraz szkodliwymi emocjami, bezrozumnie ranią cię w tym życiu. Gdyby twoja obecna matka w przypływie szaleństwa zaczęła cię przeklinać albo okładać pięściami, każda reakcja poza współczuciem byłaby wszakże niegodziwa i głupia. Dokładnie tak samo powinienesz reagować na wszystkich, którzy ci szkodzą.

Praktykuj w ten sposób, aż obudzisz miłość i współczucie, a potem „dawaj i bierz”, przejmując pośrednie i bezpośrednie powody złości, zagubienia czy bólu oraz obdarzając przyczynami spokoju i szczęścia.

Obiektem praktyki dawania i brania winni być wszyscy poza Buddami i własnym Lamą – nawet Bodhisattwowie z dziesiątego poziomu, Śrawakowie i Pratyekabuddowie, którym do oczyszczenia pozostają wyłącznie subtelne zasłony zniekształconej i ograniczonej percepcji. W przypadku Buddów nie miałoby to sensu, gdyż nie istnieje nic, co mogliby oni jeszcze usunąć bądź rozwinać. Praktykowanie z nauczycielem byłoby natomiast niestosowne, gdyż uczeń nie powinien widzieć jego błędów. Nawet jeśli Lama je ma, usuwanie ich w wyobraźni nie jest rzeczą ucznia. Buddom i nauczycielom zanoszą się wyłącznie ofiary z własnej prawości i radości.

Na tym etapie praktyki należy zadać sobie pytanie: „Czy naprawdę mogę całkowicie zaspokoić potrzeby wszystkich istot?”

Odpowiedź brzmi: nie. Nie może tego nie tylko zwykły człowiek, ale nawet Bodhisattwa na dziesiątym bhumi.

Pytanie: Kto zatem potrafi to uczynić?

Odpowiedź: Jedynie całkowicie i doskonale Przebudzony, Budda.

Rozmyślaj o tym tak długo i intensywnie, aż poczujesz żarliwe, nieudawane pragnienie osiągnięcia Stanu Buddy jako niedoścignętego narzędzia pomagania wszystkim czującym istotom.

Medytacja bodhicitty ostatecznej

Bywa, że nagle pojawia się przemożna myśl o „sobie”. Jeśli w takiej chwili przyjrzymy się uważnie, skąd się to bierze, będziemy w stanie zrozumieć, że choć owo „ja” od początku wydaje się realnie istnieć w sferze ciała i umysłu, w istocie jest tylko mentalną projekcją.

Można to porównać do sytuacji, w której bierze się za ludzką postać skałę albo drzewo na horyzoncie. Po zbadaniu sprawy okazuje się jednak, że to tylko iluzja – że nie ma żadnego człowieka w żadnej z części, w całości ani w jakimkolwiek aspekcie odległego kształtu. Nic w nim nie daje podstawy do określenia „istota ludzka”.

Podobnie trwałe „ja”, które zdaje się istnieć gdzieś w ciele i umyśle, jest im zwyczajnie przypisane. Poczucie „ja” reprezentuje je tak samo, jak słowo „człowiek” mającą w oddali wypukłość. Nie da się go znaleźć w żadnej części ciała, umysłu ani w ich konglomeracie. Poza nimi też nie ma żadnego miejsca, które można by uznać za faktyczną podstawę przedmiotu określanego słowem „ja”.

Medytuj w ten sposób, aż zyskasz pewność, że „ja” nie istnieje tak, jak się wydaje.

Podobnie wszystkie dharmy w samsarze i poza nią są wyłącznie nazwami, przypisywanymi mentalnie ich podstawom i nie mają realnego bytu poza tym trybem istnienia.

Medytuj bez ustanku nad tym pojęciem pustości. Pomiedzy sesjami utrzymuj świadomość, że ty, samsara i nirwana – wszystko jest jak sen i złudzenie: puste i pozbawione samoistności, choć jawi się umysłowi.

Ten rodzaj istnienia sprawia, że wszystkie konstruktywne i szkodliwe działania mogą wywoływać stosowne skutki. Rozumiejący to jest mędrcem, który trwa w nieodłącznej naturze rzeczy, wspólnym gruncie pustości i zależnego powstawania.

Na tym kończy się przystępne objaśnienie  
Nierównanych wyższych praktyk,  
Podstawy dwóch Kaji.  
Pozostaje mi tylko prosić,  
Abyście nie ustawali w praktyce  
Tej czystej esencji wielkiej mahajany.

*Gendun Gjatso (1475–1542) był drugim w linii Dalajlamów.*

Przekład na język polski: Adam Kozieł